



2人分

9月3回

今週のレシピは  
フードコーディネーター  
倉麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	コク旨ハンバーグ	6個			6個
	国産豚生姜焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		260g		全量
	パクパクさんま開き			3枚	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	2個			全量
	えのき	2/3袋	1/3袋		全量
	ぶなしめじ	2/3袋		1/3袋	全量
	宗家キムチ(白菜キムチ)	1/5パック		4/5パック	全量
	カニ風味ペンネサラダ		1袋		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	にら	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1袋		全量
	小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
	じゃがいも		1個 (約100g)	2個 (約200g)	3個 (約300g)
常温	生姜焼のたれ		大さじ5	大さじ1	大さじ6

### ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・小麦粉 ・片栗粉  
・和風だしの素 ・みそ ・ごま

●まずは「**段取りメモ**」をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、  
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン **お出汁仕立ての  
あっさりハンバーグ煮込み** 20分

サブ **やっこキムチ** 2分

①メインは、仕上げにごま油とラー油(適量)をかけて中華風にアレンジしてもOK。

1日目

451kcal  
(1人分)



### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げ→サブを上げる

### 『お出汁仕立てのあっさりハンバーグ煮込み』

材料

- コク旨ハンバーグ.....6個
- にら.....1/2袋
- えのき.....2/3袋
- ぶなしめじ.....2/3袋
- たまねぎ.....1/2個

- A
- ・水.....200ml
  - ・しょうゆ.....大さじ3
  - ・みりん.....大さじ2
  - ・酒.....大さじ1
  - ・和風だしの素.....小さじ1/2

水溶き片栗粉

- ・水.....大さじ1
- ・片栗粉.....小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。にらは長さを5cmに切り、えのきは長さを半分に切って手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にA、凍ったままのハンバーグ、たまねぎ、えのき、ぶなしめじの順に入れてふたをし、中火にかけて沸騰したら弱火にして10分ほど煮込む。
- ③にらを加えて火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。かるく混ぜながら中火で2分煮込み、とろみがついたらできあがり。

### 『やっこキムチ』

材料

- 絹ごし豆腐.....2個
- 宗家キムチ(白菜キムチ).....1/5パック
- ・ごま油.....適量
- ・ごま.....適量

作り方

- ①キムチは食べやすい大きさに刻む。
- ②豆腐を器に盛り付け、①のをせる。仕上げにごまをふり、ごま油をかける。

明日の下準備 》》 国産豚生姜焼用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

## 生姜焼き

12分

サブ

## じゃがいものみそ汁

17分

！メインの豚肉は、小麦粉をまぶすことで味がからみやすくなりますよ。

！メインのたまねぎは、しっかり焼き色をつけることで香ばしくなって旨みアップ♪

2日目

656kcal  
(1人分)

## 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『生姜焼き』

## 材料

- 前日解凍 国産豚生姜焼用……………260g
- フリルレタス……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- カニ風味ペンネサラダ……………1袋
- 生姜焼のたれ……………大さじ5
- サラダ油……………大さじ1
- 小麦粉……………適量

## 作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ペンネサラダと一緒に皿に盛り付ける。
- ② 解凍した豚肉は小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②、たまねぎを5分焼く。豚肉、たまねぎに焼き色がついたら、生姜焼のたれを加え、中火のままさっとからめる。①の皿に盛り付ける。

## 『じゃがいものみそ汁』

## 材料

- じゃがいも……………1個(約100g)
  - 小松菜……………1/3袋
  - えのき……………1/3袋
  - みそ……………大さじ1+1/2
- A
- 水……………400ml
  - 和風だしの素……………小さじ1

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの半月切りにする。小松菜は長さを3cmに切る。えのきは長さを半分に切って手でさく。
- ② 鍋にA、じゃがいもを入れて中火にかけ、沸騰したら7分加熱する。
- ③ えのき、小松菜を加えて中火のままさらに2分ほど加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

メイン

## さんまのキムチ煮

22分

サブ

## 小松菜としめじのおひたし

10分

！メインは、にらを加えた後に卵を落として、マイルドな味で楽しむのもgood!

！サブは野菜が温かいうちに混ぜ合わせることで味がよくなじみますよ。

3日目

436kcal  
(1人分)

## 段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

## 『さんまのキムチ煮』

## 材料

- パクパクさんま開き……………3枚
- 宗家キムチ(白菜キムチ)……………4/5パック
- じゃがいも……………2個(約200g)
- たまねぎ……………1個
- にら……………1/2袋
- 水……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅3cmのくし切りにし、にらは長さを3cmに切る。
- ② 凍ったままのさんまは1枚ずつ半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を皮目を下にして並べ、3分焼く。裏返してさらに2分焼き、A、キムチ、じゃがいも、たまねぎを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして5分煮込む。
- ④ にらを加えてふたをし、さらに2分煮込む。

A

- 生姜焼のたれ……………大さじ1
- 水……………100ml
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

## 『小松菜としめじのおひたし』

## 材料

- 小松菜……………2/3袋
  - ぶなしめじ……………1/3袋
  - ごま……………適量
- A
- 水……………100ml
  - しょうゆ……………大さじ1/2
  - 和風だしの素……………小さじ1

## 作り方

- ① 小松菜は長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分け、小松菜と一緒に耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。2分ほど置いて味をなじませる。
- ③ 器に盛り付け、仕上げにごまをふる。